



Probe

Montag, 02. Mai 2011. Beginn 19.30 Uhr Gerätehaus.
gez. Bernhard Loll (Kommandant)

Kanku Dai Karate Schule Lauchringen e.V.

Selbstverteidigungskurs

Wie verteidige ich mich richtig? Wer das erste Mal im (hoffentlich nie eintretenden) Ernstfall mit der Faust zuschlagen muss, wird sich vielleicht (Wahrscheinlich...) erschrecken, wie weh das tut. Daher sollte schon einmal erlebt werden, welche Auswirkungen eine solche auf den Körper hat. Kurz und gut – das will alles geübt und nicht zuletzt erfahren werden!

Die Karate Schule Tiengen/Lauchringen e.V. startet am Freitag, 06. Mai 2011 von 18:00 bis 19:30 Uhr und einen Folgekurs um 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr in der Hebelschule Tiengen einen Selbstverteidigungskurs nur für Frauen. Trainingsleiterin Angela Hirt – Kampfsporttrainerin / und Träger des Karate Schwarzgurt - trainiert realistische Umsetzungen von möglichen, tätlichen Angriffen. Der Kurs kostet 50 Euro und geht über 5 Abende a 1,5 Stunden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Anmeldungen unter:
07741 / 913330.

**Siedlergemeinschaft
Unterlauchringen e. V.**
[www.verband-wohneigentum.de/
sg-unterlauchringen](http://www.verband-wohneigentum.de/sg-unterlauchringen)



Liebe Siedlerfreunde,

Unsere Termine für Mai 2011

Frauenhock

Dienstag, 03. Mai 2011 19.30 Uhr im Siedlerheim.

Vorstandsitzung

Mittwoch, 04. Mai 2011 19.30 Uhr im Siedlerheim

Herrenstammtisch

Donnerstag, 05. Mai 2011 19.30 Uhr

Donnerstag, 19. Mai 2011 19.30 Uhr im Siedlerheim.

Frühlingsfahrt zum Spargelesen

ins Markgräflerland am Samstag, den 14. Mai 2011.
Abfahrt 12.00 Uhr.

Mit freundlichem Siedlergruß

Manfred Frei
(Gemeinschaftsleiter)



DRK-Seniorengymnastik Oberlauchringen

Da die Halle belegt ist, fällt die Gymnastik am 04.05.2011 aus.
Nächste Gymnastik ist am Mittwoch, 11.05.2011 um 14.45 Uhr.

Ute Wirth

Wutachstadion Lauchringen

1. Mai – Hock unter den Birken

Sonntag, 01. Mai 2011

ab 10.00 Uhr – Frührschoppen

- Bier vom Fass
- Grillage
- Salate
- Getränke

**Es lädt herzlichst ein
Fatima und Nedo Vila**

Turnverein Lauchringen 1925 e.V. www.TV-Lauchringen.de
Geschäftsstelle: U. Hannemann, Wichernstr. 12a, Telefon: 07741-61306
Fax: 07741-808448 - Email: UJHannemann@kabelbw.de

Training für das Deutsche Sportabzeichen

Ab sofort findet immer donnerstags das Training für das Deutsche Sportabzeichen statt.

Hierzu sind auch Neuanfänger herzlich willkommen.

Start: 05.05.2011 um 19:00 Uhr
Ort: Sportplatz U 'Lauchringen (Kunstrasenplatz)

Das Deutsche Sportabzeichen ist das erfolgreichste und einzige Auszeichnungssystem außerhalb des Wettkampfsports, das umfassend die persönliche Fitness überprüft. Es ist in fünf Gruppen mit verschiedenen Übungen eingeteilt. In jeder Gruppe muss eine Übung mit der geforderten Bedingung erfüllt werden. Die Leistungen der einzelnen Übungen sind nach Altersklassen gestaffelt.

Wichtiger als die Prüfungen ist die Vorbereitung auf das Sportabzeichen, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken sollte.

Das Training wird bei uns von kompetenten Übungsleitern/Trainern durchgeführt.

Weitere Auskünfte bei
Ernst Aerni Tel.: 671249 ab 19.00 Uhr

Damengymnastikgruppe Oberlauchringen - Dienstag

Am 03.05.2011 ist die Halle Oberlauchringen anderweitig belegt. Wir haben deshalb unsere Maiwanderung vorverlegt auf Dienstag, 03.05.2011 und wandern über Hexenloch, Wilmendingertal nach Schwerzen (ca. 10 Km) mit Einkehr im Adler. Anschließend wandern wir an der Wutach entlang nach Oberlauchringen zurück. Für müde Wanderer kann ab Schwerzen Fahrdienst organisiert werden. Bitte deshalb unter 3230 melden, wenn dies gewünscht wird. Man kann auch später bei der Sonnhalde-Hütte Schwerzen (ca. 15 Km) zur Wandergruppe dazu stoßen. Auch deshalb bitte anrufen. Beginn der Wanderung ist um 14.00 Uhr beim Feldeck. Sollte das Wetter nicht mitspielen, fällt die Wanderung aus und wird auf 17.05. festgelegt. Bei schlechtem Wetter treffen wir uns am 03.05. um 20.00 Uhr an der Halle und unternehmen eine Regen-Wanderung durchs Dorf.